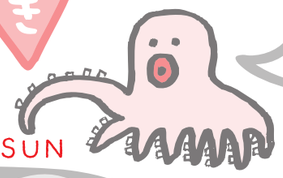
6 JUNE 2013 Event Schedule

ゆかたまつり　たこやき



姫路ゆかたまつり
（6月22日〜24日）

誰もが知っている、姫路6月のメインイベント。
会場一帯は、約800点以上のお店で賑わい、
その数はなんと西日本で一番！また姫路ゆかた祭りは、
「お祭りに浴衣で行く」風習を作ったそうです。
この日は是非みなさん浴衣姿で、たこ焼きでも食べながら
ビールを片手に、姫路の初夏を満喫しましょう!

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
27 10:00〜18:00 WEB相談会 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	28 14:00〜15:00 瞑想CAFE	29 16:00〜19:30 県大カフェ	30 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ	31	1 10:00〜19:00 シナプソロジー	2 10:00〜19:00 シナプソロジー
3	4 13:00〜14:00 (JRふれあいハイキング 昼食&休憩) 19:30〜21:00 姫路城のいろは	5 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA	6 10:30〜12:00 ヨガレッスン	7	8 15:00〜17:00 お誕生会 18:30〜20:30 シネマ窟	9 14:00〜17:00 大人の書道教室
10 20:00〜22:00 (紙FES実行委員会)	11 19:30〜21:00 百人の哲学	12	13 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	14	15 14:00〜18:00 美山珈琲 20:00〜25:00 週末バー	16 14:00〜18:00 美山珈琲
17 10:00〜18:00 WEB相談会	18 13:00〜15:00 (姫路歴遊会・勉強会) 19:30〜21:00 姫路城のいろは	19 19:00〜21:00 ひめじまちづくり喫茶	20 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜15:30 “Bi*Sweet” 19:30〜21:00 (姫路円卓会議)	21 20:00〜25:00 週末バー	22 11:00〜17:00 癒しマルシェ 18:00〜21:00 (亜流里句会)	23 10:00〜12:00 あきらメソッド 14:00〜17:00 大人の書道教室
24 11:30〜13:30 焼肉だいスペシャルランチDAY 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	25 14:00〜15:00 瞑想CAFE	26 14:00〜14:45 Baby･Enjoy･English 19:30〜21:30 コミュニケーション術	27 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やカイロ	28 14:00〜16:00 (クルールさま)	29 10:30〜18:00 足ふみリラクゼーション	30 10:00〜12:00 石けん教室 12:00〜14:00 (マイスター講習) 14:00〜15:15 酵素ジュース教室 16:00〜20:00 (市民フォーラム懇親会)

©MISAKI

毎月あるイベント　隔月・今月のみイベント

からだメンテナンス

第37期シナプソロジー インストラクター養成コース

6/1（土）・2（日）10:00〜19:00

シナプソロジーとは、脳の五感からの様々な刺激を
与え続け、刺激に対して発声や動きを行う事で、
脳を活性化させていくプログラムです。
出来ることを目的とせず、出来ないことに対応する
状態を作り出すことで、脳機能の向上を図ります。
参加費：49,350 円（全 2 回）　定員：20 名
申込・問合せ: TEL 079-496-6004（Be-up・岡本玲子）
www.beup.jp/

ヨガ棒YOGA

6/5（水）10:30〜11:40　毎月やってます!

主にヨガ棒というプロップス（補助具）を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。
持ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1回1,500円（ヨガ棒レンタル代含む）
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net（新谷ヨガスタジオ）

FOOCA YOGA STUDIO ヨガレッスン

6/6･13･20･23･27（木）10:30〜12:00　毎週木曜日の朝

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」 fooca.jp
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します（1回200円）
体験レッスン料:1,000円（2回目以降はチケット制となります）
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

フットケア足家

6/13（木）12:30〜16:00　毎月第2木曜日です

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの
フットケア。料金は60分+足湯（4500円）を基本に
膝下マッサージ、足揉み、足裏角質落とし、
爪切りが自由にアレンジできます。
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家.大谷）
※前日までに要予約。

からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド

6/23（日）10:00〜12:00　今月は1回のみです

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。
服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円）定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

瞑想CAFE

6/25（火）14:00〜15:00　毎月第4火曜日です

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪
持ち物: ヨガマットorバスタオル
参加費：1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530（studio CUE）
※前日までに要予約

はじめましてフェア 福やカイロ

6/27（木）14:00〜17:00　毎月開催です

身体に優しい全身リラクゼーション施術です♪
疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!!
料金:30分（初回の方は500円　それ以外の方は1,500円）
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532（福やカイロ・黒田）
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

足ふみリラクゼーション ふま〜な Fu･MA〜NA

6/29（土）10:30〜18:00
7/ 1（月）10:30〜20:30
2（火）10:30〜17:00　3ヶ月ぶりの東京からの出張！

足を使った痛くない施術で疲れを癒す眠ってしまうほど
気持ちいいリラクゼーションです。※3日前までに要予約
料金: 20分（初回1,500円、それ以外は2,000円）30分（3,000円）
45分（4,500円）60分（5,500円）90分（7,500円）
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249
MAIL tanakoyu@gmail.com（田中）

食

ウィークエンドカフェ 美山珈琲

6/15（土）･16（日）14:00〜18:00　今月は2日連続開催!

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?
予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）　※予約不要

週末バー

6/15（土）･21（金）20:00〜25:00　毎月2回開催

おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。
予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）※予約不要

焼肉だいが「ビストロだい」に！ スペシャルランチDAY

6/24（月）11:30〜13:30　毎月開催

相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!
・播州牛の絶品ビーフシチュー
・和牛テールの濃厚赤ワイン煮
・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ　ほか
料金：各1,000円（前菜・サラダ・パンorライス付き）
問合せ: TEL 0791-22-3780（しちりん焼肉だい）

アート・音楽・イベント

みんなで祝うお誕生会

6/8（土）15:00〜17:00

お誕生日を祝ってもらうのは楽しいですね。でも、みんなの
お誕生日を祝うとなれば何回も集まらなければなりませんよね。
なかなか何回も日程を合わせるのは大変です。そこで!全員が
プレゼントを持ち寄り全員のお誕生日を祝う会を企画しました。
参加費: 500円　定員: 各15名　※6月6日（木）受付締切
持ち物: 交換用プレゼント（1000円程度のもの）
申込・問合せ: TEL 080-4023-7386（橋尾）

シネマ窟 vol.11　8mm フィルムの世界 ≪個人映画≫三人展

6/8（土）18:30〜20:30

今回は、8mmフィルムを携え、映画を発展
させてきた≪個人映画≫とその作家たちの
特集です。各作品についての監督のトーク
個人映画の歴史についてのレクチャーもあります。
参加費: 1,000円（1ドリンク付き）　定員:50名
申込・問合せ: TEL 079-281-8007（姫路シネマクラブ）
2ヶ月に1回映画の上映会

ココロとカラダをイキイキと 癒しマルシェ vol.3

6/22（土）11:00〜17:00

おかげさまで第3回目を迎えます。
新しい出展者さんをお迎えし、ますます
パワーアップです!ボディワークやセラピー
だけでなく、パステルアートやUVレジン体験などの
ワークショップもあり、ご家族連れでお楽しみいただけます!
問合せ: MAIL saki_m@cg7.so-net.ne.jp（宮元）
ameblo.jp/sakky-mm/
納屋工房では2回目☆

Mauruuru の 手づくり石けん教室

6/30（日）10:00〜12:00

6月は夏の石けんをつくりましょう♪
薄荷(ハッカ)から抽出する事ができる天然の
メントール結晶。スースーとしたお馴染みの感覚を
手作り石けんに取り入れます。
参加費: 2,800円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。
2ヶ月に1回季節の石けん

殿のグルメ対談 アルペロ × 姫路の酒蔵

6/24（木）19:30〜21:30　毎月開催

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第29弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。
参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

簡単♪初心者向け 手作り酵素ジュース教室

6/30（土）･7/1（日）14:00〜15:15　すっきり梅酵素ジュース

大人気の足ふみリラクゼーションの田中さんによる
いま流行の美容効果が高く女性におすすめの酵素ジュースを
作る教室です。酵素関係のドリンクは市販だとかなり割高なものが
多いのですが、実はちょっとしたコツで簡単に手作りできます。
今回は麹を使って無農薬の青梅のジュースを一緒に楽しく作りましょう!
参加費: 3,000円〜3,500円（1kg仕込み）　定員: 8名
持ち物: エプロン、手拭きタオル、仕込んだ酵素を持ち帰るエコバックなど
申込・問合せ: MAIL tanakoyu@gmail.com（Fu･MA〜NA･田中）

講座・講演

女子のための官兵衛講座 「姫路城のいろは」

6/4･18（火）19:30〜21:00　今月は女子のために!

学生のころ習った歴史のように、
年号や人名を覚えることが目的ではありません。
来年の大河ドラマに起用され注目を集めている
黒田官兵衛についてわかりやすく学べます。
講師: 芳賀一也さん（姫路城下町まちづくり協議会副会長）
参加費: 各1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

長谷川露水先生の 大人の書道教室

6/9（日）･23（土）14:00〜17:00　毎月2回開催

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。
参加費：1,000円　※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

百人の哲学 第 42 回 門積良幸の哲学

6/11（火）19:30〜21:00　ネイチャーシリーズ第3弾!

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第42回は門積農園の門積良幸さんです。
参加費：1,000円（大学生以下および求職中の方は無料）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）　※予約不要
www.100philo.jp

第６回 ひめじまちづくり喫茶

6/19（木）19:00〜21:00　毎月開催

他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を
ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と
ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、高見恒祐さん(都市大阪創生研究会メンバー(IAO竹田設計勤務))
を招いて、社会実験による都市の魅力づくりについてディスカッションします。
参加費: 無料　※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878（姫路まちづくり喫茶事務局）

“Bi*Sweet”

6/20（木）14:00〜15:30　毎月開催してます

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。
参加費: 1,500円（カフェ代）※要予約
申込・問合せ: TEL 080-4484-0834（KCSセンター兵庫・妻鹿）
MAIL alice.color7@me.com

Baby･Enjoy･English

6/26（水）14:00〜14:45

英語でベビーマッサージ（タッチケア）、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。
対象:6ヶ月〜　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656（坪田）
毎月第4水曜日

人間関係のストレスがスーッと消える コミュニケーション術

6/26（水）19:30〜21:30　毎月第4水曜日

ありのままの自分を伝えたいと思いませんか?
多様なコミュニケーションゲームを組み合わせたワークを通して
自分自身の持つ思考のクセや思い込みに気付くことで、
他者との関わり方がハッキリと認識できるようになります。
参加費: 1000円 定員:15名
申込・問合せ: TEL 080-5336-6159（ジブシースタイル川崎）
MAIL osigotolabo@gmail.com　※要予約

WEB相談会

6/27（月）10:00〜18:00　毎月やってます☆

ホームページをその場で制作・更新します。
要望伺い・更新作業・チェックをその場で行うので迅速でお安く。
文字や画像を持参いただくとよりスムーズで大量更新できます。
パソコン悩み相談やレクチャー、広報宣伝の相談もOK。
費用: 5,000円（60分）　※要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

nayakobo.com

最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで